揚げる（揚げ物温度コントロール（右ヒーター）の使いかた）

準　備

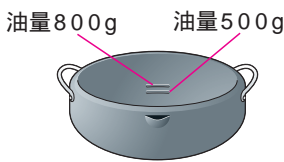
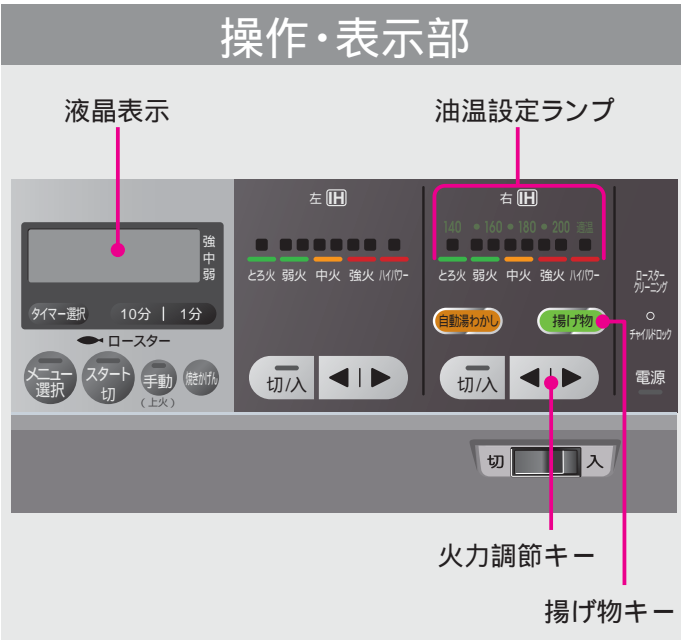
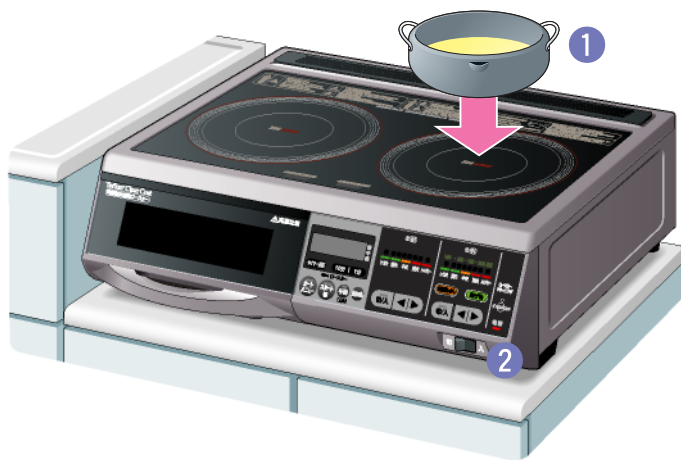
❶付属の天ぷら鍋に油約500g（0.56L）～800g（0.9L）を入れ、右ヒーターの中央に置く

※油量500g（0.56L）未満では使用しないでください。油温が上がり過ぎたり、正しく温度調節できなくなり、発火の原因になります。

※空だきはしないでください。鍋底が変形し、正しく温度調節できなくなり、発火の原因になります。
※鍋底に凹凸のある場合は使用しないでください。（8・10ページ参照）

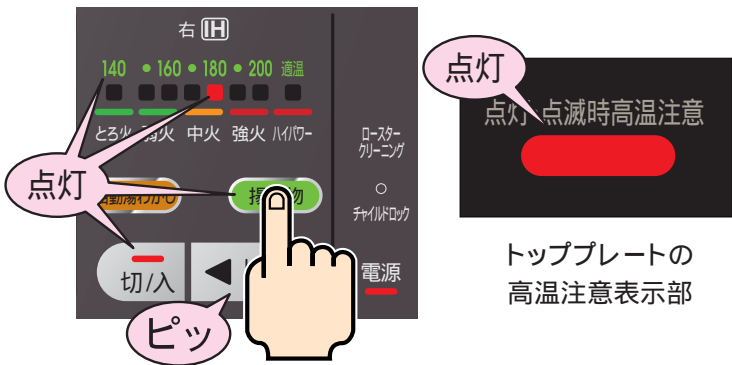
❷電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。

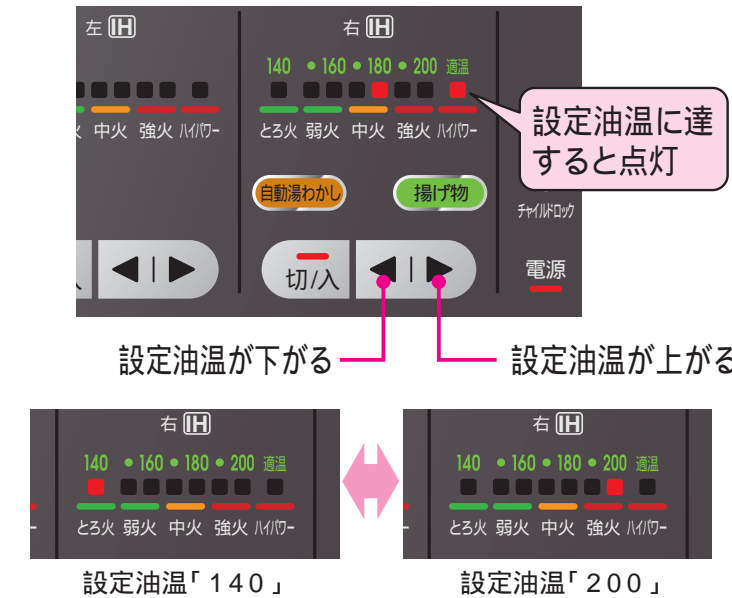
操作・表示部

操　作　の　し　か　た

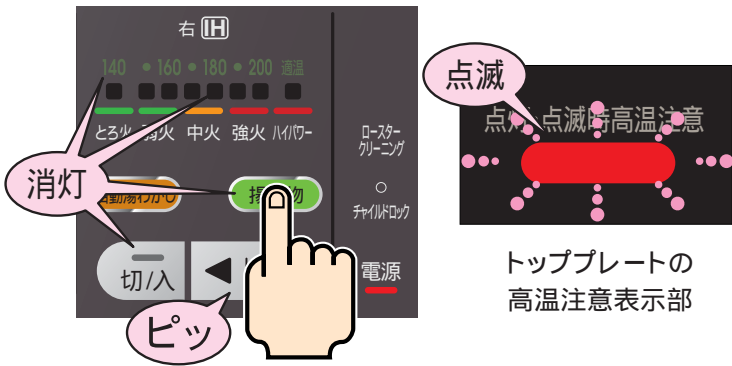
1 揚げ物温度コントロールを「入」にする

●揚げ物キーを「ピッ」と音が鳴るまで（約1秒間）押します。
油温設定ランプが設定油温「180」を表示し、予熱を開始します。

トッププレートの高温注意表示部

2 油温を選択し、適温になったら調理をはじめる

●火力調節キーを押し、好みの設定油温に合わせます。
●設定油温は「140」「150」「160」「170」「180」「190」「200」の中から選択できます。
●設定油温に達すると、メロディーが鳴り適温ランプが点灯してお知らせします。

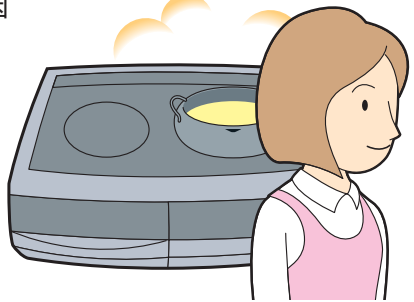
※設定油温は調理時の温度目安です。油の量や材料により異なります。また、材料が入っていない場合はやや高めの温度になります。

3 調理が終わったら揚げ物温度コントロールを「切」にする

●揚げ物キーを押します。
トッププレートが高温の場合は高温注意表示部が点滅し、高温注意表示をします。

トッププレートの高温注意表示部

4 使用後は電源を切る

●電源スイッチを「切」にします。
※電源ランプが消灯します。電源を切っても、トッププレートの温度が約80°C以下になるまで高温注意表示を続けます。

⚠警告

揚げ物調理中は本体から離れない
火災の原因

●付属の天ぷら鍋以外は絶対に使わない。
●底に凹凸やそりのある鍋で揚げ物をしない。
●必ず右ヒーターの揚げ物温度コントロールを使用し、付属の天ぷら鍋で調理してください。
●油は500g（0.56L）未満では絶対に調理しないでください。油量は500g（0.56L）～800g（0.9L）の範囲で使用してください。
鍋が違ったり油の分量が少ないと、油が過熱して発火する恐れがあります。
また油の分量が多すぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。
●調理中その場を離れるときや調理後は、必ず電源を切り、鍋をトッププレートからおろしてください。
電源を切った後でも余熱で油温が上がり危険です。
●いため物・焼き物など油を使う料理をするときもそばを離れないで、加熱し過ぎないように火力を調整する。

お　願　い

次のような使い方をした場合、揚げ物鍋そり検知機能が働き、通電を停止する場合があります。

（1）鍋底が約2mm以上そっていたり、変形した鍋を使用した場合
（2）鍋底やトッププレートに異物や汚れが付着している場合
（3）予熱中に油を注ぎ足した場合

鍋やトッププレートを確認し、正しい鍋に取り替えたり、トッププレートをお手入れしてからご使用ください。
また、（3）の場合は、一度ヒーター切/入キーを押して揚げ物温度コントロールを「切」にしてから、もう一度揚げ物温度コントロールを「入」にしてご使用ください。
※油の種類によっては、発煙する温度が異なります。油の説明書をよくお読みになり、ご使用ください。

揚げ物の調理例

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

●特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。

いかやゆで卵などは揚げすぎない

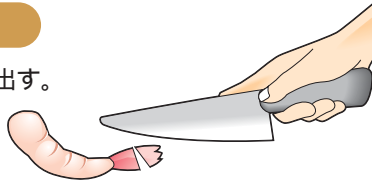
●長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
●鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認を。

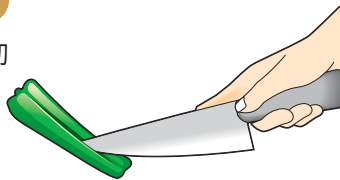
衣や生地作りに注意

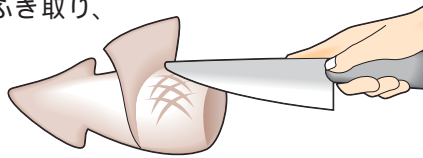
●天ぷらの衣は固すぎないように。
水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
●冷凍食品についた氷をよく落とす。
吹きこぼれる場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

え　び

尾の先を切って水分を出す。

ししとう辛子

水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。

い　か

皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。

揚げる

天ぷら

材料：4人分　320kcal（1人分）

材料	分量
揚げ油	800g
えび	4尾
なす	2個
しそ	4枚
生しいたけ	4枚
三つ葉	30本
小麦粉（薄力粉）	適量
卵	1個

作りかた

1 材料は揚げやすいように準備しておく。
2 卵＋冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
3 天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、設定温度になったら、野菜・えびを揚げる。

ひとくちメモ

★衣はだまが残るぐらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。
★油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカリッと揚がります。
★小麦粉（薄力粉）のかわりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。
★設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

揚げる

鶏の唐揚げ

材料：4人分　300kcal（1人分）

材料	分量
鶏もも肉	500g
Ⓐ しょうが汁	小さじ1
Ⓐ 塩	小さじ2/3
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ3〜4
揚げ油	800g
【つけ合わせ】	
レモン	1/2個

下ごしらえ

● 鶏もも肉は竹串で皮を刺し、4cm角のそぎ切りにしてボールに入れ、Ⓐを加えて手でもみこみ15〜30分おき、揚げる直前に鶏もも肉の汁気をペーパータオルで取り、片栗粉を全体にまぶしつける。
● レモンは、くし形に切っておく。

作りかた

1 天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定する。
2 設定温度になったら鶏もも肉を入れ、ときどき裏返しながら3〜4分かけて揚げる。

揚げる

とんかつ

材料：4人分　540kcal（1人分）

材料	分量
豚ロース肉（約100gくらいのもの）	4枚
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉（薄力粉）	適量
卵（溶きほぐす）	1個
パン粉	適量
揚げ油	800g

作りかた

1 豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。
2 豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、卵・パン粉の順につける。
3 天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、設定温度になったら、2をそっと入れて色よく揚げる。

ロースターで焼く（自動調理）

準　備

●ロースターを使用するときは、必ず受皿に水を約200mL入れてください。
●調理タイマーを使用することはできません。

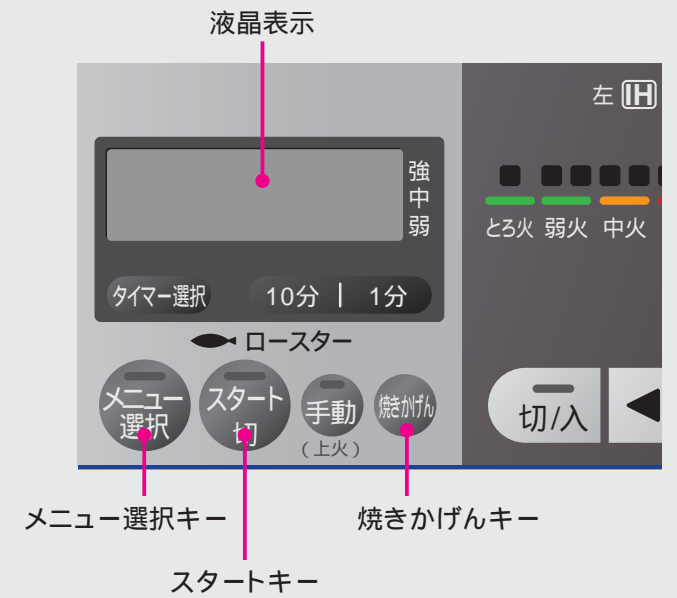
❶受皿・焼網をセットし、本体に組込む

●ロースターに焼網・受皿をセットし、水を約200mL入れて材料をのせます。
●ロースタードアはロックするまで押し込んで確実に閉めてください。

❷電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。

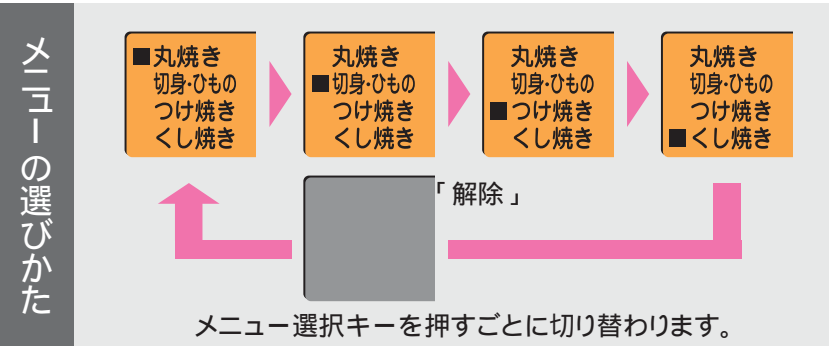
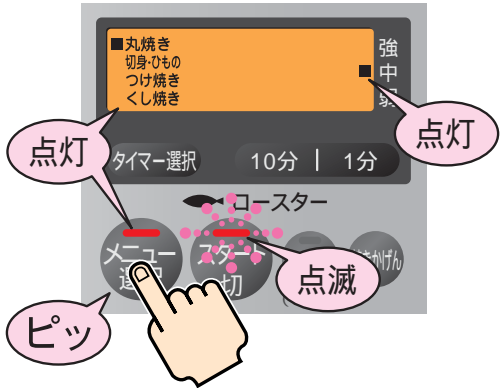
操作・表示部

液晶表示
メニュー選択キー
スタートキー
焼きかげんキー

操　作　の　し　か　た

1 材料に合わせて 自動調理メニューを選ぶ

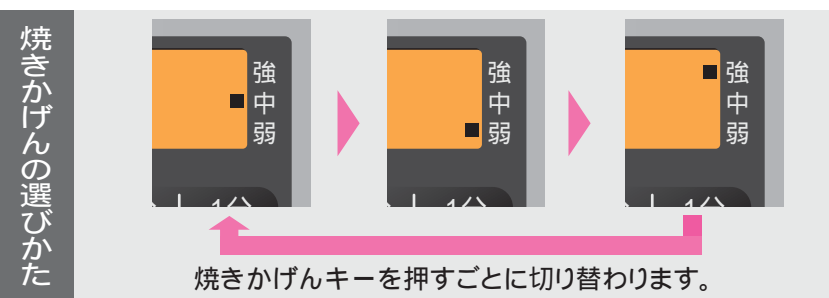
●材料に合わせてメニュー選択キーを押してください。
※メニューおよび焼きかげん選択後、約３分以内にスタートキーを押さないと自動的に解除されます。

メニューの選びかた

丸焼き / 切身・ひもの / つけ焼き / くし焼き
「解除」
※メニュー選択キーを押すごとに切り替わります。

2 お好みに応じて 焼きかげんを選ぶ

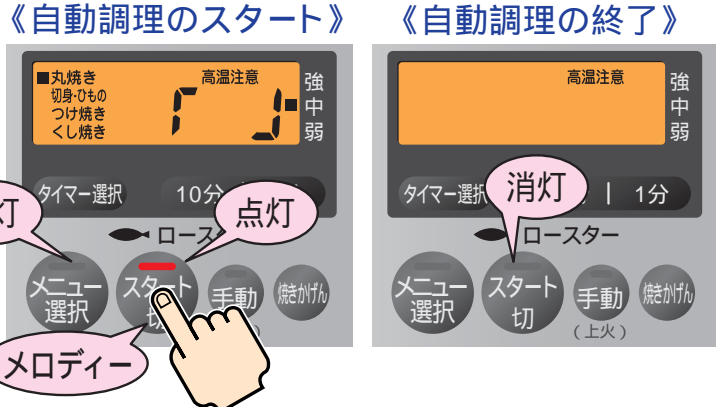
●焼きかげんキーを押して、お好みの焼きかげんに合わせてください。
●メニュー選択キーを押すと焼きかげん「中」状態となります。
※焼きかげん選択後、約3分以内スタートキーを押さないと自動的にセットが解除されます。

焼きかげんの選びかた

強 / 中 / 弱
※焼きかげんキーを押すごとに切り替わります。

3 ロースターを「入」にする

《自動調理のスタート》
●スタートキーをメロディー音がするまで（約1秒間）押します。
●液晶表示に高温注意と「　」が表示され、加熱が始まり、途中から調理の残時間を表示します。

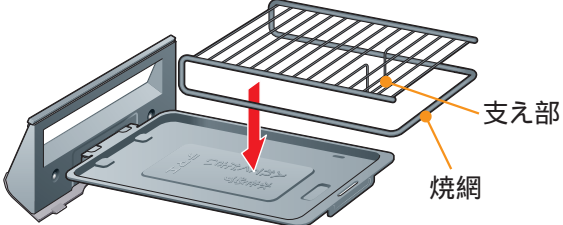
《自動調理の終了》
●メロディーが鳴り、自動調理の終了をお知らせします。
●調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げすぎることがあります。
●ロースター内が熱い場合は、液晶表示が点滅し、高温注意を表示してお知らせします。

《自動調理のスタート》　《自動調理の終了》

●調理中は、メニューおよび焼きかげんの変更はできません。
●途中で調理を終了させたい場合は、スタートキーを押してください。
●途中で調理を終了させた場合は、手動で調理してください。（28ページ参照）

4 使用後は電源を切る

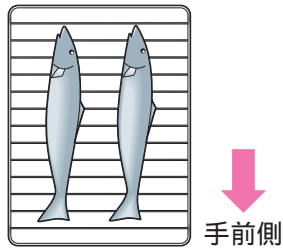
●電源スイッチを「切」にします。
電源ランプが消灯します。
※電源を切ってもロースター内の温度が高温の場合、約2分間高温注意表示を続けます。
高温注意表示中はファンが回ります。

お　願　い

• ロースター使用時は必ず換気扇を使用してください。（調理中、排気口から煙が出ます。）
• 焼網をセットするときは焼網は支え部をロースターの奥側にしてのせてください。

※のせる向きが反対ですと、本体に取り付けられません。

ロースターで焼く（自動調理例と加熱時間の目安）

自動調理のこつ

●魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、焼き網の手前側に尾を向けてください。

●焼網にサラダ油などを塗っておくと焼き物が焼網に付着しにくく、取り出しやすくなります。

●こげめのつき具合は魚の種類や大きさ、油ののり具合、魚の温度、塩のふり加減によって違います。様子を見ながら、焼いてください。

●焼きが足りなかったときは、様子を見ながら手動調理でさらに焼いてください。

●生魚（さんまやあじなど）は、焼き色がつきにくいので、約10～20分前に塩をふっておきます。

●冷凍してある魚は、よく解凍してから焼いてください。魚の内部が冷たいため、中まで火が通りにくく焼き不足になります。

お願い

●魚を少量焼く場合は焦げやすいので、下ヒーターの真上をさけて置いてください。
●複数の食品を焼くときは種類、大きさ、厚さをそろえてください。
小さいものや火の通りやすいものは、焼きすぎになります。
●受皿に水以外のもの（例えばアルミホイル・クッキングペーパー・グリル石など）を入れて使用しないでください。
（油が過熱され、燃えることがあります）

自動調理メニュー	調理例		加熱時間の目安				
			メニュー	焼きかげん	数	目安時間	1尾（切）あたりの大きさ
丸焼き	海魚	さんま1～4尾 あじ1～4尾 いわし 真鯛 生にしん	さんまの塩焼き	中	1尾	約17～18分	長さ約28cm 約180g
				中	4尾	約19～20分	
			あじの塩焼き	中	1尾	約17～18分	長さ約23cm 約180g
				中	4尾	約19～20分	
	川魚	あゆ にじます	鯛の塩焼き	中	1尾	約19～20分	約230g
切身 ひもの	切身	鮭の切身 さばの切身	鮭の塩焼き	中	4切	約12～14分	約80g
	ひもの	あじの開き さんまの開き ほっけの開き かれいの一夜干し	あじの開き	中	2枚	約10～12分	約160g
つけ焼き	しょうゆ漬け	ぶり	ぶりのつけ焼き	中	4切	約10～12分	約100g
	みそ漬け	さわら 鯛	さわらの西京漬け	強	2切	約11～15分	約100g
くし焼き	焼き鳥	塩焼き たれ焼き	焼き鳥（塩焼き）	中～強	8本	約14～17分	1本約50g
			焼き鳥（タレ焼き）	弱～中	8本	約12～15分	

ロースターで焼く（手動調理）

準　　備

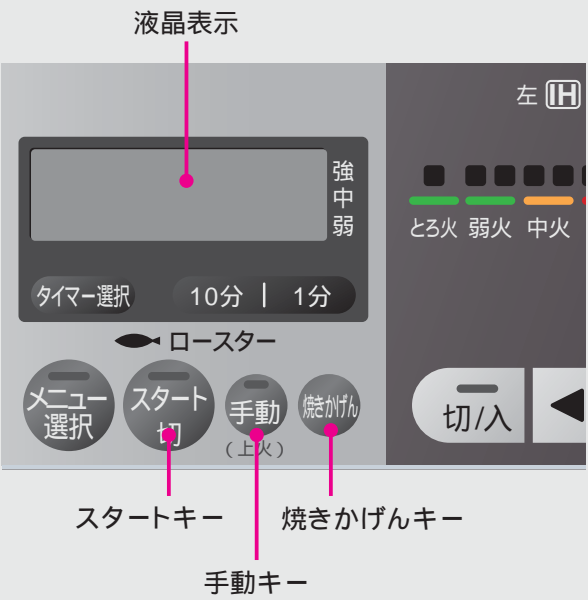
●ロースターを使用するときは、必ず受皿に水を約200mL入れてください。

❶受皿・焼網をセットし、本体に組込む

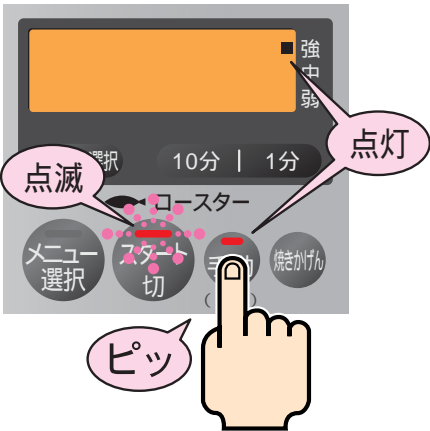
●ロースターに焼網・受皿をセットし、水を約200mL入れて材料をのせます。
●ロースタードアはロックするまで押し込んで確実に閉めてください。

❷電源を入れる

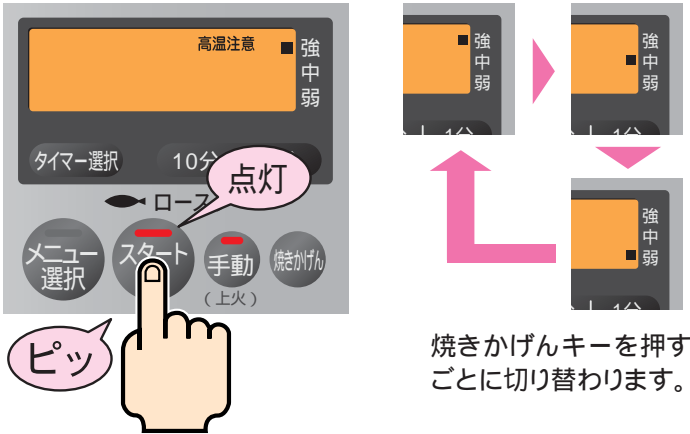
電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。

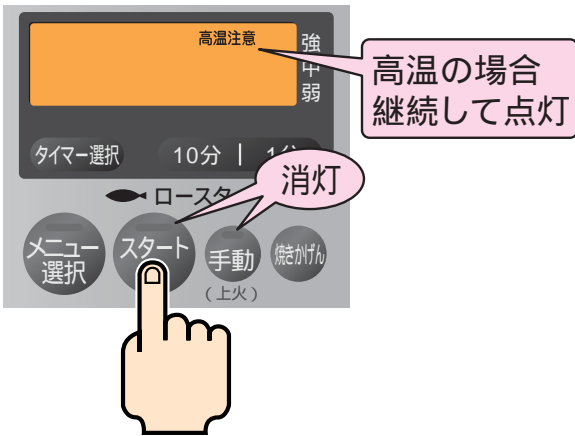
操作・表示部

操　作　の　し　か　た

1 手動を選択する

●手動キーを押します。
※手動および焼きかげん選択後、約３分以内にスタートキーを押さないと自動的に解除されます。

2 焼きかげんを選び、ロースターを「入」にする

●焼きかげんキーを押して、火力を合わせてください。
●手動キーを押すと焼きかげん「強」状態となります。
●スタートキーを「ピッ」と音がするまで（約1秒間）押します。調理がスタートします。
※調理タイマーをご使用になるときは、ここで設定します。（使いかたは右欄参照）
※手動および焼きかげん選択後、約３分以内にスタートキーを押さないと自動的に解除されます。

※焼きかげんキーを押すごとに切り替わります。

3 調理が終わったらロースターを「切」にする

●スタートキーを押します。
●ロースター内の温度が高温の場合液晶表示が点滅し、「高温注意」を表示します。
●調理物を取り出します。
●ロースターを「切」にし忘れた場合は、切り忘れ防止機能が働き、通電開始から約２０分後に自動的に通電を停止します。

4 使用後は電源を切る

●電源スイッチを「切」にします。
電源ランプが消灯します。
※電源を切ってもロースター内の温度が高温の場合、約2分間高温注意表示を続けます。
高温注意表示中はファンが回ります。

調理タイマーの使いかた

火力	電　力	セットできる時間
強	1,200W	1分〜最大19分まで ●1分単位でセット。 ※切り忘れ防止機能（20分）を優先しますので、通電途中でのセットでは、最大時間が短くなります。
中	900W相当	
弱	600W相当	

※他のヒーターで調理タイマーを使用しているときは、セットできません。

例　ロースター使用中10分タイマーセットの場合

1 タイマー選択キーを押す。

●液晶表示にタイマー設定可能なヒーター（通電中のヒーター）と選択マーク「■」と「0:00」が点灯します。
●タイマー選択キーを押し、選択マーク「■」をロースターに合わせます。
※約30秒間放置すると調理タイマーが解除されます。

2 時間をセットする。

●10分キーまたは1分キーを押して希望の時間にセットします。

10分にセットした場合

●時間をセットし、約2秒間放置すると「:」が点滅し、調理タイマーがスタートします。

●途中で調理タイマーを解除するときは、もう一度タイマー選択キーを押してください。
●調理タイマー終了時はメロディーでお知らせします。

ロースター（手動調理）を使った調理例

さんまのみりん干し

材料：4人分	90kcal（1人分）
さんまのみりん干し	2枚
大根おろし	適量

作りかた

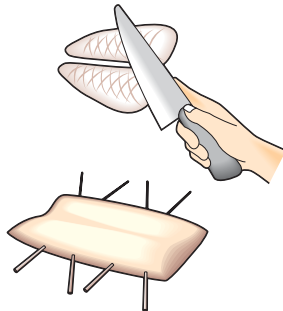
1 最初に焼きかげん※「弱」で表側（身側）を3〜5分焼く。
2 裏返して、さらに焼きかげん※「弱」で裏側（皮側）を1〜2分焼く。

※生みりん干しの場合は「強」で調理してください。

“ こんな魚のときは ”

厚みのある魚は
表面が焦げやすいので、厚さは4cm以下にしてください。

加熱すると反るものは
いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けます。あなごなどは竹串を通します。

川魚は
塩を多めにふると焼きあがりがきれいです。

少し鮮度の落ちた魚は
皮がしなびてしまったら、サッと水につけてから焼くと皮がパリッと焼けます。

焼きいも（焼きじゃがいも）

材料	250kcal（1本分）
さつまいも（直径3cm以下のもの）	3〜4本

作りかた

1 さつまいもを洗い、焼網の上にのせ、焼きかげん「弱」で15〜20分焼く。
2 裏返して、さらに焼きかげん「弱」で15〜20分焼く。

ひとくちメモ

★さつまいもが太い場合は、たて半分に切ると同じように焼けます。
じゃがいもも、さつまいもとおなじ作りかたで焼けますのでおためしください。
★切り口にサラダ油をぬってから焼くと、切り口の乾燥を防げます。

「時間がかかるが・・・？」

さつまいもに含まれる“βアミラーゼ”という酵素を充分働かせて甘味を出すために、弱火でじっくり焼き、おいしく焼きあげます。

焼きなす

材料：4人分	20kcal（1人分）
なす	4個
サラダ油	少々
しょうがじょうゆ	少々

作りかた

1 なすは、がくの分かれたところにぐるりと切れ目を入れる。
2 表面にサラダ油をぬり、焼網の上にのせ、焼きかげん「強」で8〜9分焼く。
3 裏返して、さらに焼きかげん「強」で8〜9分焼く。
4 冷水にとり皮をむき、食べやすい大きさに切り、器に盛りつけて、しょうがじょうゆを添える。

焼きピーマンのマリネ

材料：4人分　120kcal（1人分）

材料	分量
ジャンボピーマン（赤・橙・紫など）	2個
玉ねぎ	1/2個
サラダ油	少々
【ドレッシング】	
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/3〜1/2
こしょう	少々
サラダ油（またはオリーブ油）	大さじ3

作りかた

1 ピーマンは半分に切り、へた・種を取る。皮の部分にサラダ油をぬる。
2 焼網の上にのせ、焼きかげん「強」で10〜15分皮が黒くなるまで焼く。
3 焼きあがったら冷水に取り、皮をむき、細切りにする。
4 玉ねぎは薄く切って水にさらし、水気を絞る。
5 3・4を、ドレッシングであえる。

いかのみそ漬け焼き

材料：1枚	150kcal（1枚分）
いかのみそ漬け	1枚

作りかた

1 最初に焼きかげん「強」で表側を7〜8分焼く。
2 裏返して、さらに焼きかげん「強」で裏側を7〜8分焼く。